

赤ちゃんのいる生活イメージトレーニング

生後1ヶ月のみらい君のある1日をのぞいてみましょう

赤ちゃんは、ママのお腹の中にいるときは、寝て起きてのリズムを繰り返していますが、新生児は、ほとんどまどろむように眠っています。

眠っている時間は、赤ちゃんによって個人差がありますし、日によっても違いますが、約2~3時間おきに目を覚まして母乳やミルクを飲むことが多いようです。

オムツは7~8回交換します。夜中も関係なく授乳に起きることになるので、ママは睡眠不足になりがちで、赤ちゃんと一緒に昼寝をして体を休めます。

今の2人だけの生活と赤ちゃんがいる生活とでは、生活リズムが随分違いますね。



これまでの生活にどのように変化が生じるかイメージしてみましょう。



パートナーや周囲の人々に手伝って欲しいことを書いてみましょう。

<みらい君のある日の1日>

AM	1	おっぱい	
	2		
	3	ねんね	
	4	グズグズ+ねんね	
	5	おっぱい	
	6	ねんね	パパ・ママ起床
	7	おっぱい	
	8		パパ出勤
	9	ねんね	ママ家事(洗濯・掃除)
	10		
	11	おっぱい	
	12	ねんね	
PM	1		
	2		
	3	おっぱい	
	4	ねんね	ママお昼寝
	5	沐浴	
	6	おっぱい	
	7		
	8	ねんね	ママ家事(夕食準備)
	9		パパ帰宅
	10	おっぱい	
	11		
	12	ねんね	パパ・ママ就寝

ママの一言
今日は3時間ぐらい寝ることが多くって助かったわ



* おむつは7~8回交換しました。

* ママ自身の体もまだ回復していません。

ひとことアドバイス

「一番大変だったのは新生児の時期だったわ」と振り返る先輩ママが多いです。

1日中、授乳やおむつ替えに追われ、とにかく眠れないのがつらいですね。新生児期を乗り越えれば徐々に楽になります。

そして、パートナーの方は「一緒にがんばろう」という姿勢で、周囲の方々は「何か手伝おうか」など、是非ママにいたわりの言葉をかけるように伝えてください。



月ひとことアドバイス

☆パパも子育て

赤ちゃんを抱いたり、おむつを替えたりなど
どんどん赤ちゃんと接しましょう。

ママは慣れない育児でナーバスになりがち
です。短時間でもいいから疲れたママと交代し
て少しでも休ませてあげてください。

グループワークをしましょう

グループで赤ちゃんのいる生活をイメージして、
悩みや困ったことを自由に話し合しましょう。

振り返りましょう

赤ちゃんのいる生活をイメージできましたか？
自分の中で、分かったこと、変わったことがあれば書いてみましょう。